

汤虎 陈利 编著



老年朋友学 书法

LAONIAN PENGYOU

XUE SHUFA



清华大学出版社

老年生活读物

惠民小书屋

老年朋友学书法

LAONIAN PENGYOU

XUE SHUFA

汤虎 陈利 编著

法书仙手，致中极和，可以发天地之玄微，宣
道义之蕴奥，继往圣之绝学，开后觉之良心。

——明·项穆《书法雅言》

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年朋友学书法/汤虎 陈利编著. —重庆:重庆大学出版社, 2014.1

(惠民小书屋丛书. 老年生活读物)

ISBN 978-7-5624-7807-2

I. ①老… II. ①汤… ②陈… III. ①汉字—毛笔字—书法—中老年读物 IV. ①J292.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第260868号

老年朋友学书法

LAONIAN PENGYOU XUE SHUFA

汤虎 陈利 编著

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑:熊佳树 版式设计:田莉娜

责任校对:刘雯娜 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185 (中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆市蜀之星包装彩印有限责任公司印刷

*

开本:889×1194 1/16 印张:7.75 字数:126千

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7807-2 定价:25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

老年生活与书法

退休了，不用再为工作烦心了，子女也独立了——进入老年生活状态后，一切似乎都与以前不同了。这时，老年朋友们该如何安排自己的生活呢？

心理学家对老年阶段开始的定义为：心理年龄在60岁以上的是老年人，它反映出一个人在经历了漫长的人生后其主观感受方面的老化程度。心理的年龄和生理的年龄不一定是同步的，有些朋友年纪轻轻却给人老气横秋的消沉感；有些老年朋友年纪虽大，仍然思维敏捷、动作稳健、情绪乐观，可谓“老当益壮”“人老心不老”。因此，若想要延缓衰老——尤其是心理上的衰老，刻意地为自己多安排一些文娱、社交活动是十分必要的。

步入耄耋之年的老年朋友在体力和精力上都会较壮年时期有所下降，但在阅历、耐心上却有年轻人不能企及的优势，因此老年人很适合习练书法、国画。很多人在年轻时便已喜欢书法、国画，只是由于工作繁忙而无暇顾及自己的爱好，那么进入老年阶段后重拾旧爱也成为理所当然的选择。

中国书法、国画的学习过程主要是临摹，是一个需要耐心并体会细微差别的学习过程，十分适合稳重、有耐心的老年人；老年朋友在选择前人大师的作品，与朋友交流技法、心得的过程中，能更大程度地扩展自己的人际交往圈子，提升自己的审美素养，实在是利益良多。

本书作为“老年生活读物”中的一本，是专门为老年朋友们准备的实用的书法指导用书。全书分三个部分，能够满足入门到晋级的各个层级的爱好者：第一部分主要是中国书法文化的背景知识；第二部分是实用的书法用具选购知识；第三部分是部分楷书名帖。希望老年朋友们能够在书法的世界中找到乐趣，利用这项传统艺术丰富自己的晚年生活。

目 录

第一部分 源远流长的书法文化

第一章 书法的演变

1. 秦篆	2
2. 汉隶	4
3. 楷书	5
4. 草书	8
5. 行书	10

第二章 书法大家

1. 李斯	14
2. 王羲之	15
3. 王献之	18
4. 欧阳询	20
5. 虞世南	21
6. 褚遂良	23
7. 孙过庭	25

8. 张旭	26
9. 李隆基	28
10. 颜真卿	29
11. 怀素	32
12. 柳公权	33
13. 苏轼	34
14. 黄庭坚	36
15. 米芾	38
16. 蔡襄	41
17. 宋徽宗	42
18. 赵孟頫	44
19. 祝允明	46
20. 扬州八怪	46

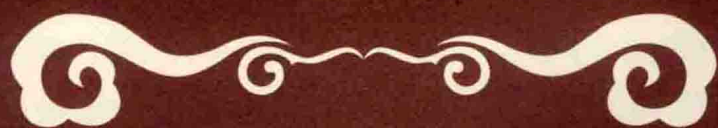
第二部分 书法入门实践

第三章 学习书法工具必备之文房四宝

1. 笔	52
2. 墨	55
3. 纸	57
4. 砚	61

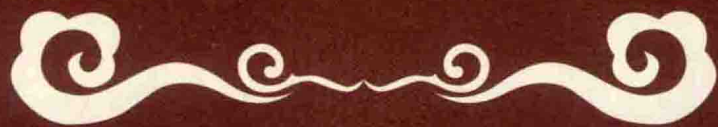
第四章 推荐临帖练习

1. 书写姿势及用笔要领 63
2. 推荐临帖 64
3. 部分字帖参考 65



第一部分

源远流长的书法文化



第一章 书法的演变

1 秦篆

秦篆即我们熟知的小篆，是秦统一后经过丞相李斯整理的一种通行书体。秦统一前，由于长期地域割据，“言语异声，文字异形”，书写形式很不一致，一字多形现象十分严重。如“羊”就有20多种写法，给经济发展、文化交流带来极大的不便，故在统一货币、车轨和度量衡制度的同时，在文字上也进行了改革，实行“书同文字”的政策，“罢其不与秦文合者”。《说文解字·叙》记“丞相李斯乃奏同之，罢其不与秦文合者。斯作《苍颉篇》，车府令赵高作《爰历篇》，太史令胡毋作《博学篇》，皆取史籀大篆，或颇省改，所谓小篆者也。”可见小篆系由籀文大篆沿革演变而成，称之“小篆”，以与“大篆”区别。秦篆上承东周时秦国器铭与刻石文字，会融各地书风而成，乃中国第一次系统地把文字的书体标准化，居书史转变之关键。

李斯在籀文的基础上删繁就简，废除异体，而创秦篆，统一了全国的文字，因此小篆又被称为“秦篆”。这种书体更趋简化，线条圆匀，字呈竖式，是我国汉字的一大进步，也是汉字发展史上一次重要的里程碑，为后来隶、楷、草、行诸书的变革开辟了广阔的道路。小篆有的铸造在铁器上，有的刻在石碣、石碑上，从目前所见的史料看，秦篆一般铸造刻在铁器、度量衡器、符印、货币以及诏板上。字有大有小，章法自然，结字端庄，分行布白工整，为小篆的精华和代表，其传世代表作有《秦山刻石》（秦始皇二十八年，即公元前219年秦始皇东巡泰山时刻立）残部，现仅存10字。另有《泰山刻石》、《琅琊刻石》（现

指山东胶南)二石真迹拓片存世,《会稽刻石》(秦始皇三十六年,即公元前210年,秦始皇第五次巡行登会稽山所刻,现指浙江绍兴东南)、《峰山刻石》(秦始皇二十八年,即公元前219年,秦始皇东巡峰山时刻立的第一块石刻)后人摹刻本传世。《峰山刻石》是秦篆的代表之作。字的点划均为线条,粗细一致,圆起圆收。字体端庄严谨,有实有虚,疏密得当,从容平和且劲健有力。有人评之为“画如铁石,千钧强弩”。字的结构上紧下松,垂脚拉长,有居高临下的俨然之态,似乎读者须仰视而观。在章法上行列整齐,规矩和谐。这种整齐划一的风格与秦朝的政治理想是一致的。据传上述刻石皆为李斯所书,这些刻石都是标准的小篆书体,总体上从容、俨然、强健有力的艺术风范与当时秦王朝的时代精神是相统一的。从这些珍贵的刻石中,我们即可将秦代时的小篆风貌饱览无遗。

《书断》论曰:“画如铁石,字若飞动,斯虽草创,遂造其极。”小篆的笔画较细,所以也有“玉箸篆”之称。在字形上,小篆呈长方形,结构往往有左右对称的现象,给人一种挺拔秀丽的感觉。

李斯将小篆的开体与写法制定以后,为了推广至全国,李斯、赵高、胡毋敬等人编写用标准字体,即小篆来书写的识字课本,比较著名的是《仓颉篇》《爰历篇》《博学篇》等,成为儿童书法学习的启蒙教材。另外,还用小篆来书写皇帝的诏书以及到处以小篆刻石来歌功颂德,从而使小篆得以广为流传。

至汉代,小篆体化长为方,改变了秦篆修长圆挺的字型与风格。三国至隋,小篆字体变化又有异于汉,以《天发神讖碑》为代表(图1-1)。唐代李阳冰创“铁线篆”。清代邓石如则熔铸秦汉两代篆书为一体,形成其特有风格,成为继李

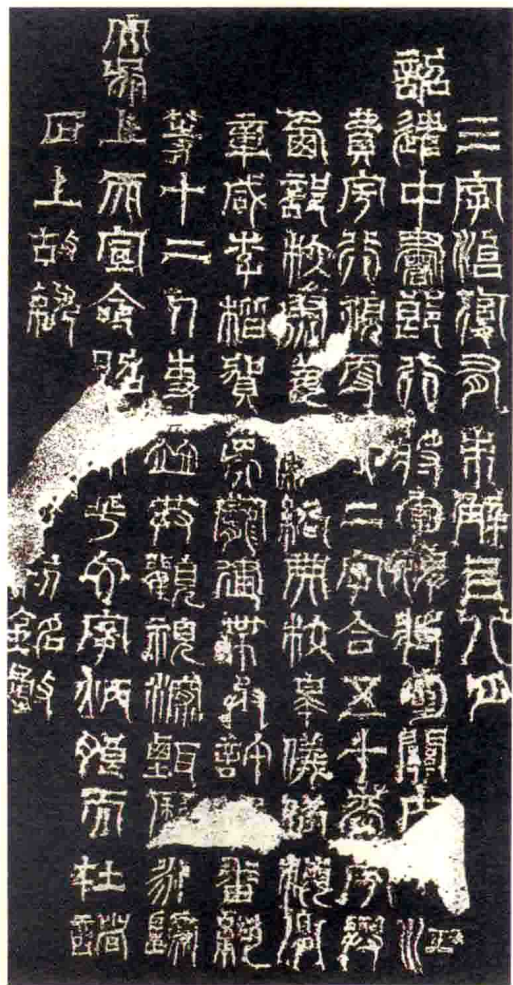


图1-1 《天发神讖碑》

斯、李阳冰之后第三个篆体书法的杰出代表人物。

因为是官书，过去小篆通常用于较为隆重的场合，比如记功刻石、叔量诏版、兵虎符之类。对于初学者来说，学习书法就宜从小篆入手。

2 汉隶

隶书又名佐书、分书、八分，因盛行于汉代，所以又叫汉隶。隶书基本是由篆书演化来的，汉字从小篆到隶书的演变过程称为“隶变”，由篆书圆转婉通的笔画演变成为方折的笔画，字形由修长变为扁方，上下收紧，左右舒展，运笔由缓慢变为短速，从而显示出生动活泼、风格多样的气息，给书写者带来很大的方便。

汉朝自公元前206年高祖建立天下，经过60余年的治理，出现了“汉武”盛世，经济和文化诸方面都得到了长足进步，造纸术的发明对文字的发展影响深刻。西汉初，朝廷就把隶书定为学童应试的内容之一，成绩好的可以做官。当时的“史书令史”，就是擅长写隶书的官职。汉人称汉隶书为“史书”。据班固《汉书》记载：元帝“多才艺，善史书”。孝成许皇后“聪慧，善史书”。隶书的重要特点是笔画平直、结构方正，几种笔画较为固定，为汉字书写定为不变的形态。

隶书的定型也有自己的发展过程。从大的方面说，隶书有秦隶和汉隶的区别。秦隶的形体，从出土文物中的权、量器的诏版上还可看到一些特点。这时隶书结体还是纵势长方的，字的大小不拘。有人称此隶为“古隶”，由于西汉初期的制度承袭秦制，在文字方面也不例外，西汉初期仍沿用这种字体，它既有秦代的书法特点，又为东汉时期的隶书形成奠定了基础，起着承前启后的作用。从西汉“长沙马王堆帛书”（图1-2 马王



图1-2 《老子》

堆帛书《老子》片段）、《居延汉简》可看出笔画已有简化，篆书味也有减少，字体趋向于平衡，而用笔的提按顿挫，线条的波磔变化，结体的纵横势态，比秦代的隶书更为明显。相对来说，较多地流露出书写者的天真和质朴，然而在书法技巧上还不够成熟，不是典型的隶书。

定型的隶书在书法上形成了自己的风格。在用笔上方圆兼用，藏锋、露锋诸法俱备；在笔画形态上出现了蚕头燕尾的特点，长横画有蚕头，有波势，有俯仰，有磔尾；体势上，由纵势变为正方，又变为扁方的横势；结构上，中宫紧收，笔画向左右开展，呈左右对称的“八字形”，故有汉隶“八分”的说法。隶书从用笔到结字所形成的风格，既庄重严整，又变化多姿。这种字体，上承篆和古隶，下启楷书，用笔通行行、草，所以隶书在书法上有继往开来的重要地位。

我们通常所说的汉隶，主要是指东汉碑刻上的隶书。它们的特点是用笔技巧更为丰富，点划的俯仰呼应、笔势的提按顿挫、笔画的一波二折和蚕头雁尾及结构的重浊轻清、参差错落，令人叹为观止。风格多样且法度完备，或雄强，或隽秀，或潇洒，或飘逸，或朴茂，或严谨，如群星灿烂，达到了艺术的高峰。《乙瑛碑》《张迁碑》《曹全碑》《礼器碑》《孔庙碑》《华山碑》《韩仁铭》等东汉碑刻，是汉隶成熟和典范的标志。

学习隶书应以平正端庄、规矩严谨的汉隶碑刻为范本，打下坚实的基础，然后再旁及其他，稳步发展。如初学时入手《汉简》，便易流于行笔浮飘、随意油滑；如入手《清隶》，则徒有其形而不得其神。学隶书想找捷径的话，这捷径就是从汉碑入手，脚踏实地地学，就能收到事半功倍的效果。

3 楷书

汉代隶书已经比篆书笔画简化，书写也容易得多。但是，写波磔的笔法还是很麻烦，所以在实用当中自然会出现简便的写法，即楷书。楷书始于东汉末年，魏晋南北朝时趋于成熟，唐代达到巅峰，清朝又开始复兴，迄今通行全

国。因其形体方正，笔画平直，可作为楷模，故称之为楷书。

魏晋南北朝（除西晋外）的大部分时期，处于分裂混乱的局面之中，朝代更替频繁。令人惊奇的是，初生的楷书此时非但没有因社会的动荡停滞不前，反而有了很大的发展。在秦汉400多年中，汉字先后经历了篆、隶两大书体的演变，并在正体之外出现了草体，这就为楷书的产生、发展和成熟打下了坚实的基础。传说最早是汉上谷人王次仲开始作楷法，少波势，字以古书方广，字方八分。可见，最初的楷书体是缺少波磔的隶书，不可避免地就留有较多的隶书痕迹，从而表现出兼具隶书简朴厚重与楷书轻便灵动之美。王羲之、王献之两位大师以他们号为“新体”的二王作品，充分表现出了一种平和自然、清丽婉约、含蓄典雅之美。

楷书化进一步发展，楷书的结构和笔法更成熟，隶书的成分越来越少。传说汉魏的钟繇，对使楷书脱去隶书的影响起了重要作用，被称为“楷圣”。现在留存他的作品，大都是晋唐人的临本，但总留有原笔迹的基本面貌，如《宣示表》（图1-3《宣示表》片段）、《荐季直表》、《还示帖》。从这三件作品来看，《宣示表》受唐人书风影响较大，但是总的讲都还受隶书影响，留有它的遗意，如结体趋横势、笔画左轻右重、挑钩不露、捺笔重等，这与三国吴《谷朗碑》的字体接近。到了东晋以后，楷书已进一步成熟，如与王羲之的《东方朔画赞》、王献之的《洛神赋十三行》相比，点、横、钩、撇、捺已是完全楷书的笔法，结体也由横势成为纵势。但是还存在那个时期的风格影响，如横画顺锋入笔笔力轻、线条细，右边收笔重、线条重，暗锋收笔，笔力也稍重，挑钩已露锋但不长等。

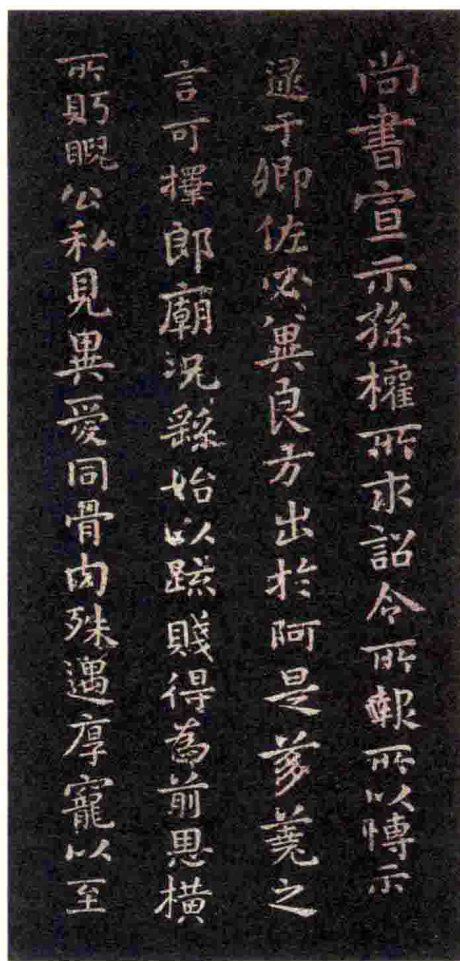


图1-3 《宣示表》

到了隋唐时期，在继承传统当中不断发展，楷书已高度成熟，出现多种多样的风格，如隋代的《董美人墓志》《苏孝慈墓志》等。前者书法端庄劲挺，结体严紧工整而富于变化，风格清丽明快。后者结体精密，笔画精到，风格秀雅。

唐代是历史上最重视书学的一个王朝，产生了众多的书家和精美绝伦的名作，楷书集前代大成并形成“尚法”的格局和特色，无论是追摹清丽婉约书风的初唐楷书，还是落脚于务实尚俗的中、晚唐楷书，无不在点划结构、用笔态势上突出一个“法”字。“法”的形成，是楷书高度成熟的主要标志，也是提高民众书写的必要条件，与唐诗在苛刻的格律中成熟和繁荣一样，唐代的书法家们寓精湛的技术，鲜明的个性于森严的法度之中，创造出多种不同风格的典范之作，垒作了一座楷书的高峰。

唐代的楷书之所以能完成由“过渡型”向“成熟型”的飞跃而取得巨大成就，是因为唐朝乃我国封建社会的极盛期。繁荣的经济、发达的文化、立碑刻石、纪功纪事风气的再度兴起，给书法艺术注入了勃勃生机；印刷书尚未盛行，大量文件、书籍全靠抄写，楷书的运用更为频繁和广泛；楷书在魏晋南北朝已有相当的发展，已经历了隋代的总结，唐太宗李世民爱好并身体力行地学习书法，而且将《楷书道美》作为选官吏的标准之一，极大地刺激了读书人学习书法的热情；太宗以下高宗、睿宗、玄宗、肃宗以及窦后、武后等，也都爱好书法，这些因素对书法的发展都是一个较为持久的推动。

自宋代起，有人对唐代楷书持批评态度，如宋代的姜夔在《续书谱》中说：唐人笔下，应归人矩，无复魏晋飘逸之气，切字之长短、大小、疏密、天然不齐，孰能一之？魏如“东”字之长，“西”字之短，“口”字之小，“体”字之大，“朋”字之斜，“党”字之正，“千”字之疏，“万”字之密，画多者易瘦，画少者亦肥，魏晋书法之高，良由各进字之真态，布衣私意参之耳。清代康有为的言辞更为偏激，谓唐人书法“专讲结构，几若算子，截鹤续凫，整齐过甚，欧、虞、褚、薛笔法虽未尽亡，然浇淳散朴，古意以漓；而颜、柳迭奏，渐来尽矣，若从唐人入手，则终身浅薄，无复有窥见古人之日”。

楷书美观大方，一点一滴，一撇一捺，有棱有角，工整舒展。而要做到这一点，对于初学者而言，贵在坚持，持之以恒，既培养了恒心，又锻炼了韧性，整篇文档坚持一笔一划地写下来，既赏心悦目，又优雅大方。

4 草书

《说文解字》中说：“汉兴有草书。”草书始于汉初，其特点是：存字之梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴速急就，因草创之意，谓之草书。

草书结构简省、笔画连绵，是为书写简便而在隶书基础上演变出来的，有章草、今草、狂草之分。章草笔划省变有章法可循，代表作如三国吴皇象《急就章》的松江本；今草不拘章法，笔势流畅，代表作如晋代王羲之《初月》

《得示》等帖；狂草出现于唐代，以张旭、怀素为代表，笔势狂放不羁，成为完全脱离实用的艺术创作，从此草书只是书法家临摹章草、今草、狂草的书法作品。狂草代表作如唐代张旭《肚痛帖》（图1-4 《肚痛帖》片段）等帖和怀素《自叙帖》（图1-5 《自叙帖》片段），都是现存的珍品。

早期草书是书写隶书时偶尔“草率”地书写而形成的，一般称为隶草，实际上夹杂了一些篆草的形体。初期的草书，打破隶书的方整规矩严谨，是一种草率的写法，称为“章草”。而又有传说这是由于汉章帝喜好草书，因此被称

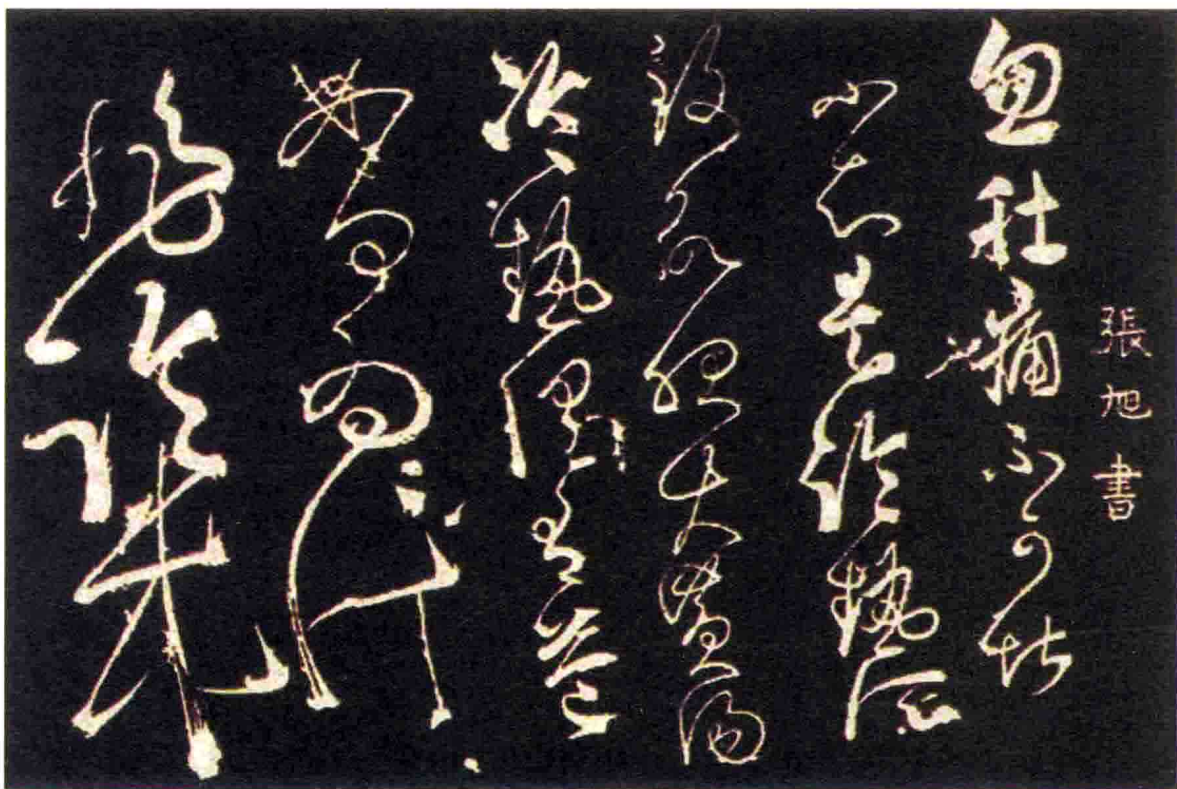


图1-4 《肚痛帖》

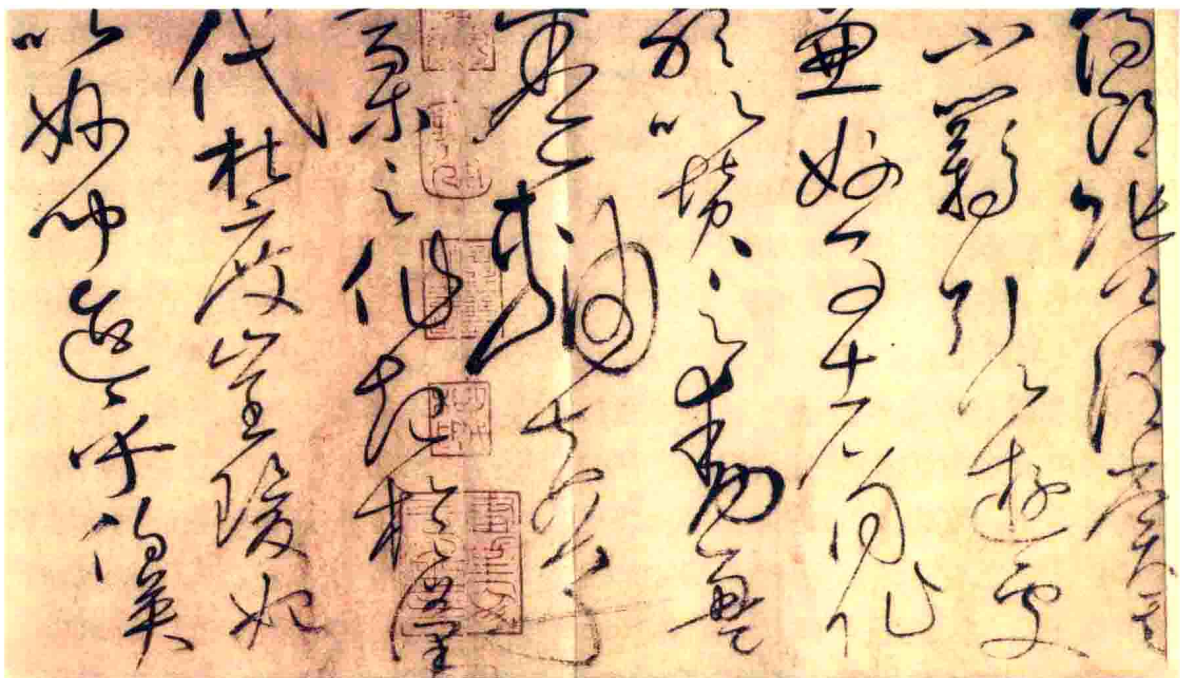


图1-5 《自叙帖》

为“章草”。章草起于西汉，盛于东汉，早期由草书和汉隶相融的雅化草体，波挑鲜明，笔画钩连呈“波”形，字字独立，不相纠连，字形扁方，笔带横势，接近于行草。章草在汉魏之际最为盛行，后至元朝方复兴，蜕变于明朝。

汉末，章草进一步“草化”，脱去隶书笔画行迹，上下字之间笔势牵连相通，偏旁部首也做了简化和互借，称为“今草”（又谓之楷书草书，因楷书出现后逐渐演变而来），今草书体自魏晋后盛行不衰。今草起于何时，又有汉末张芝和东晋王羲之、王洽两种说法。从传世的表、帖和出土的汉简、汉砖看，在汉末以八分书为正体字的同时，已经出现近似真书的写法，草书也会随之变异。略晚于张芝的草书家崔瑗作《草书势》，对草书有“状似连珠，绝而不离”“绝笔收势，馀纠结”“头没尾垂”“机微要妙，临时从宜”的描述，可见汉末的草书笔势流畅，已不拘于章法。其实，书体演变本来就没有截然的划分。说今草起于张芝是从新体的萌芽看；说今草起于二王，是着眼于典型的形成。

到了唐朝，今草写得更加奔放，笔势连绵环绕，字形奇妙，变化百出，称为“狂草”，亦称大草，成为完全脱离实用的艺术创作。如唐朝张旭的《千文断碑》《古诗四道》，怀素的《自叙帖》等，孙过庭《书谱》字字区别，不相连，而笔意活泼、秀媚。“大草”与“小草”相对，大草纯用草法，难以辨

认，张旭、怀素善此，其字一笔而成，偶有不连，而血脉不断。清朝冯班《钝印书要》谈学草书法云：“小草学献之、大草学羲之，狂草学张旭不如学怀素。”怀素的草字容易辨认，字迹清瘦见形，字字相连处亦落笔清晰易临。张旭字形变化繁多，常一笔数字，隔行之间气势不断，不易辨认，形成一种独特的风格。韩愈《送高闲上人序》中提到张旭草书以“喜怒窘穷，忧悲愉佚，怨恨、思慕、酣醉、无聊、不平，而有动于心，必于草书挥毫发之”，故学张旭的草书更有难度。

今草简化的基本方法是对楷书的部首采用简单的草书符号代用，代入繁体楷书中，往往许多楷书部首可以用一个草书符号代用，为了方便，字的结构也有所变化，因此，不熟悉的人较难辨认（草书符号的整理可以查阅《标准草书》）。到唐朝时，草书成为一种书法艺术，因此演变成为“狂草”，作为传递信息工具的功能已经减弱，而作为一种艺术作品，讲究间架、纸的黑白布置，是否让人能认清写的是什么已不重要了。在狂草中，有“词联”符号，就是把两个字（常见词组）写成一个符号。由于当时书写多是从上到下地竖行书写，词联符号的设计也类似。“顿首”“涅槃”等都有草书词联符号。日语中的平假名是以汉字的草书形式为蓝本创作的。

初学者学习草书建议以今草为起点，书写迅速，往往上下字连写，末笔与起笔相呼应，每个字一般也有简化的规律，普遍认同的草书写法有于右任先生编著的《标准草书》及王体的《草书歌》。

5 行书

行书是介于楷书、草书之间的一种书体，可以说是楷书的草化或草书的楷化。为了弥补楷书的书写速度太慢以及草书的难于辨认，故而产生了行书。行书笔势不似草书那般潦草，也不要求像楷书那般端正。写得比较放纵流动，近于草书的称“行草”；写得比较端正平稳，近于楷书的称“行楷”。

行书之称始于西晋卫恒的《四体绝书》。唐张怀瓘在《书断》中是这样阐